

# Sport et mouvement

Ch'uis  
dégoûté, ch'uis  
trop nul.

Mattez-ça  
les meufs, ch'uis  
trop un BG.

Trop la base !



« Lâchez-moi les baskets,  
en matière de sport, c'est moi qui décide  
avec qui, quoi et comment je le fais. »

Près d'un adolescent sur cinq (18%) se qualifie de physiquement totalement inactif (en dehors du cadre scolaire).

# Sport et mouvement

## Bon à savoir

L'ado pratique fréquemment plusieurs sports, alternant pratiques fun et traditionnelles. En privilégiant parfois des activités de rue en groupe (skate, danse de rue, streetbasket...), il échappe au «contrôle» de l'adulte. La pratique régulière d'un sport favorise le développement de l'autonomie décisionnelle (choix de la discipline, investissement dans l'activité...).

Le sport est un inépuisable réservoir de «potes», de confidents; il permet ainsi de développer une autonomie relationnelle. Ce domaine appartient à l'ado, il s'y rend seul. Il choisit ses valeurs, construit sa personnalité et son identité sociale. Le groupe est un moyen d'expérimenter de nouvelles activités et de tester ses propres limites. Les coups, les chutes, la prise de risques permettent de démontrer une implication intense dans l'activité ou de se montrer viril et fort.

## Conseils pratiques

Laisser l'ado gérer lui-même son sport, mais assister aux matchs ou aux représentations (de temps en temps, il apprécie, chaque fois ça le dérange!).

Valoriser le sport comme activité en soi, l'effort ne doit pas être fourni dans l'espoir de brûler des calories.

Reconnaître le sport de rue comme une pratique sportive à part entière.

Eviter de punir en interdisant le sport.

Bannir les messages contradictoires du type «fais du sport, c'est bon pour la santé» et «tu es privé d'entraînement à cause de ton comportement».

Proposer des activités en phase avec les centres d'intérêt des ados, valorisant le plaisir plutôt que la performance. Ce conseil est surtout valable pour les clubs sportifs.

